

ユトリーナ蒲郡講座

環境清掃課 ☎57・4100

◆アクアフィットネス水中教室

とき 9月1日・15日

各土曜日 全2回

午後2時～3時

定員 15人

◆ワンピースト水中教室

とき 9月4日・11日・25日

各火曜日 全3回

午後2時～4時のうち1人10分程度

【共通事項】

ところ バーデゾーン

参加費 無料

※バーデゾーン利用料金(500円)は別途必要です。

申し込み 当日受付可。

◆第2期中健康教室

A心身リフレッシュコース

とき 9月25日～12月11日

毎週火曜日(11月13日・20日を除く)

午後7時～8時

B健康維持コース

とき 9月26日～12月12日

毎週水曜日(11月7日・14日を除く)

午前10時30分～11時30分

Cダイエット・体力強化コース

とき 9月26日～12月12日

毎週水曜日(11月7日・14日を除く)

午前10時30分～11時30分

定員 20人(申し込み順)

参加費 5千円

とき 9月26日～12月12日

毎週水曜日(11月7日・14日を除く)

午後7時～8時

D肩こり・腰痛緩和コース

とき 9月28日～12月14日

毎週金曜日(11月9日・16日を除く)

午前10時30分～11時30分

【共通事項】

各コース全10回(休館日は休講)

ところ ユトリーナ蒲郡

定員 各12人(申し込み順)

参加費 5千800円

申し込み 9月25日(火)までに

ユトリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

◆ヨガ教室(体験1回コース)

とき 9月26日(水)

午前10時30分～11時30分

定員 20人(申し込み順)

参加費 500円

◆ヨガ教室(10回コース)

とき 10月3日～12月19日

毎週水曜日(11月7日・14日を除く)

午前10時30分～11時30分

定員 20人(申し込み順)

参加費 5千円



持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

◆足裏から健康教室

とき 9月25日(火)

午後2時～3時

定員 15人(申し込み順)

参加費 500円

◆フィットネスフラ教室

とき 9月19日(水)

午後1時30分～2時30分

定員 25人(申し込み順)

参加費 500円

◆簡単な生け花教室

とき 10月8日(祝)

午後2時～3時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 千300円(材料含む)

持ち物 水盤 剣山、はさみ

◆ベビーマッサージ教室

とき 10月2日(火)

午前10時30分～12時

定員 10人(申し込み順)

参加費 千500円

◆ベビーファーストサイン教室

とき 10月9日(水)

午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 千500円

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

申し込み 9月5日(水)からユトリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

ボランティアコーディネーター養成講座

安全安心課 ☎66・1156

災害時に住民のニーズを受け、多くのボランティアが円滑に活動するための災害ボランティアコーディネーター養成講座を開催します。

とき 9月23日(日)

午前10時～午後3時

ところ 市民会館 大会議室

対象 市内在住または在勤で、災害時にボランティアコーディネーターとして活動をしていただける高校生以上の方

定員 50人(申し込み順)

受講料 無料

申し込み 9月18日(火)までに、直接または電話、ファクス、Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、安全安心課(FAX 66・1118) Eメール anzen@city.saganori.jp)へ。



ご家族でどうぞ 糖尿病教室 9月

場所 ● 市民病院2階講義室
(月・金曜日の開催は市民病院2階会議室)

とき	講義内容
19日(木)	糖尿病とは・歯周病との関連
20日(金)	合併症、検査
21日(土)	飲み物とお砂糖の関係
24日(火)	今日からできる足の手入れ
25日(水)	薬と運動の話

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。事前に院内売店でテキスト「糖尿病ってなあに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方もかまいません。

9月の休館日

図書館	3日(月)・10日(月)・21日(金)～30日(日)	市民会館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
博物館	3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)	竹島水族館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)	ユトリーナ蒲郡 海辺の文学館 記念館	3日(月)・18日(火) 4日(火)・10日(月)・18日(火)・25日(火)